

| TIME  | 8月 グループレッスンスケジュール                        |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     | 備考                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 月曜                                       | 火曜                                           | 水曜                                     | 木曜                                   | 金曜                                           | 土曜                                     | 日曜                                  |                                                                                                                                 |
| 7:00  |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     | * グループレッスン以外はプライベートレッスンをおこなっています。ご希望の方はHP をごらんください。                                                                             |
| :30   |                                          |                                              | 7:00~8:00<br>朝ヨガエナジー<br>サンサルテーション<br>★ |                                      | 7:00~8:00<br>朝ヨガエナジー<br>サンサルテーション<br>★       |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 8:00  |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              | 8:00~9:00<br>朝ヨガエナジー<br>サンサルテーション<br>★ | 8:00~9:15<br>ハタヨガ<br>ビギナー<br>★      |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 9:00  |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     | ★ ビギナー<br>初心者むけ<br>☆彡 オールレベル<br>初級~中上級                                                                                          |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 10:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              | 10:00~11:15<br>ハタヨガ<br>ビギナー<br>★       |                                      | 10:00~11:15<br>ヴィンヤサフローと<br>マインドフルネス瞑想<br>☆彡 | 10:00~11:15<br>ハタヨガ<br>ビギナー<br>★       |                                     |                                                                                                                                 |
| 11:00 |                                          |                                              |                                        |                                      | * 21日&28日のみ                                  |                                        |                                     | ■初めての方 運動不足の方<br>リラックスしたい方<br>緩めながら全身の巡り神経の<br>バランスを整えたい方にお勧め<br>クラス<br>↓<br>・基礎から学ぶベーシック★<br>・ハタヨガ ビギナー★<br>・朝ヨガサンサルテーション<br>★ |
| :30   | 11:15~12:30<br>ローラーピラティス<br>&<br>ヨガ<br>★ |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        | 11:15~12:30<br>ハタヨガ<br>オールレベル<br>☆彡 |                                                                                                                                 |
| 12:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 13:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     | ■チャレンジが好き<br>肩こり改善 姿勢改善 程よく<br>動いてリフレッシュしたい<br>方にお勧めクラス<br>↓<br>・ヴィンヤサフローとマイン<br>ドフルネス瞑想<br>・ハタヨガ オールレベル☆彡<br>・ローラーピラティス+ヨガ     |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              | 13:15~14:30<br>ローラーピラティス<br>&<br>ヨガ    |                                     |                                                                                                                                 |
| 14:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              | * 1日&15日&29日のみ                         |                                     |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 15:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              | 15:00~16:00<br>基礎から学ぶ<br>ベーシックヨガ<br>★  | 14:30~15:45<br>声ヨガ<br>☆彡            | ■キッズヨガ<br>・27日 (木)<br>17:00~18:00                                                                                               |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              | * 8日&22日のみ                             | * 9日のみ                              |                                                                                                                                 |
| 16:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        | * 23日Voice & Flow                   |                                                                                                                                 |
| 17:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     | ■休館日<br>・毎週月曜日<br>・13日 (木)<br>・14日 (金)                                                                                          |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 18:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 19:00 |                                          | 18:30~19:45<br>ヴィンヤサフローと<br>マインドフルネス瞑想<br>☆彡 |                                        | 18:30~19:45<br>ローラーピラティス<br>+ヨガ<br>★ |                                              |                                        |                                     | 60分クラス<br>75分クラス                                                                                                                |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 20:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| :30   |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |
| 21:00 |                                          |                                              |                                        |                                      |                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                 |

TEL 050-8892-0185

✉ info@aunyoga.com

\* 体験レッスンお申込み受付中 \*

\* お気軽にお問合せください \*

